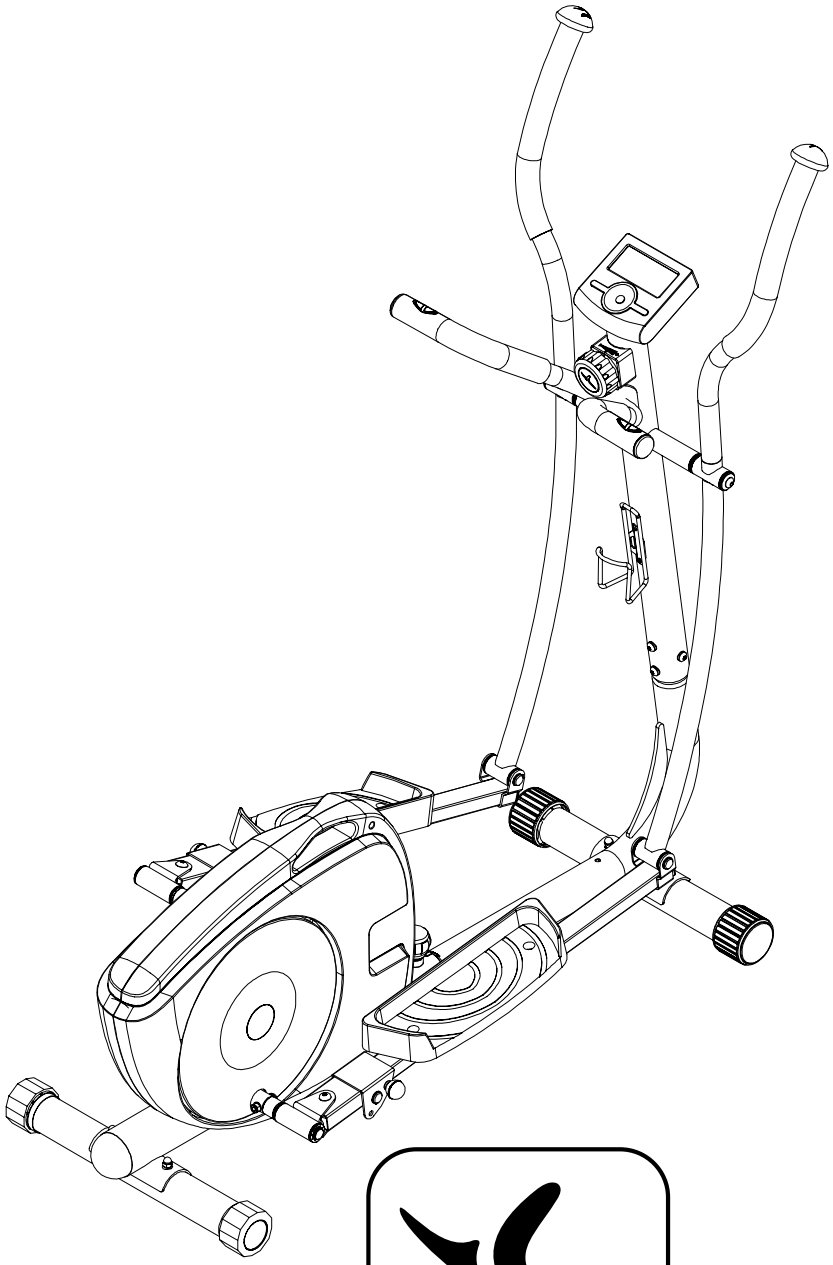
VE 490

DiS
Domyos Interactive System

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

VE 490

DiS
Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

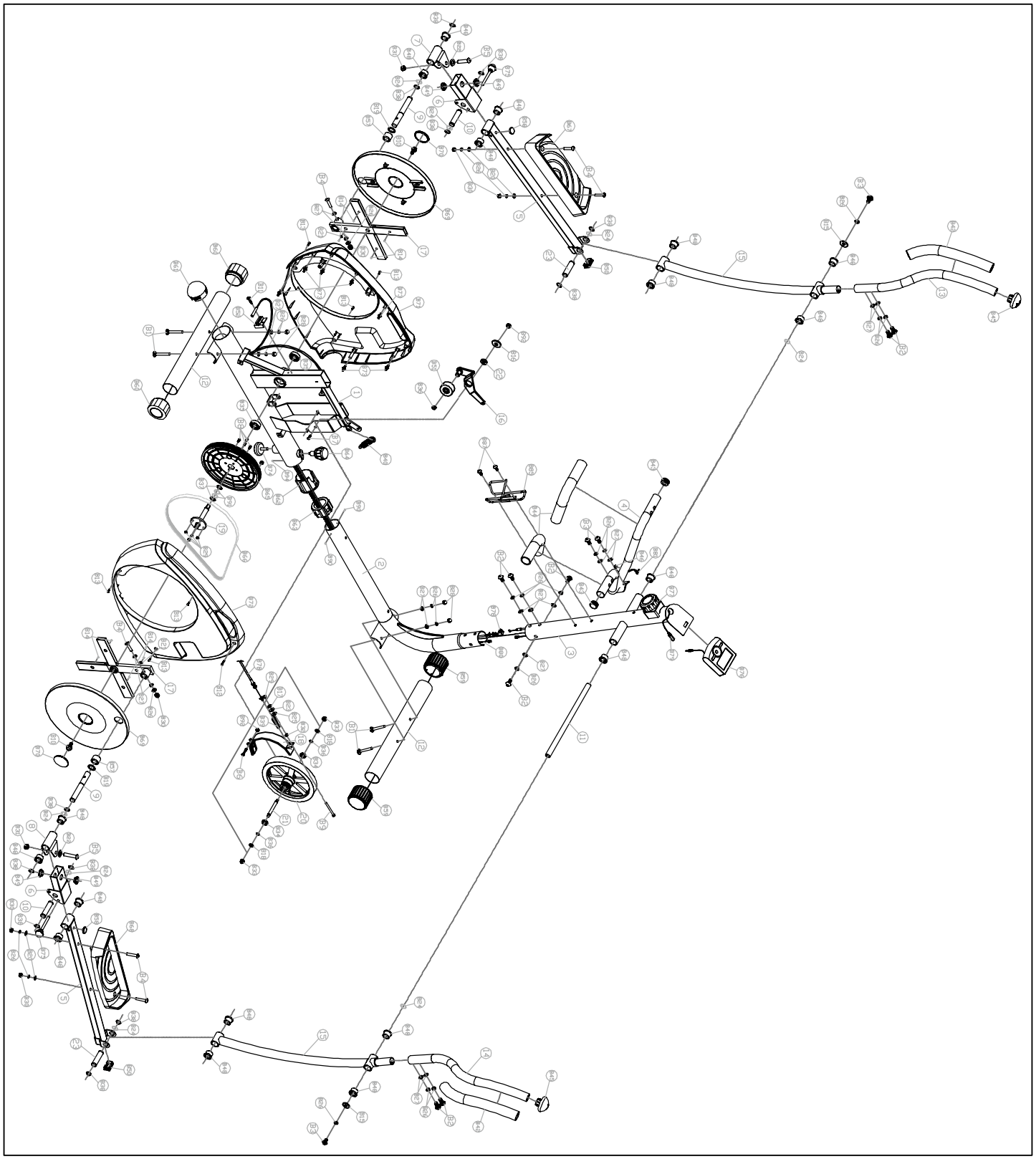
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

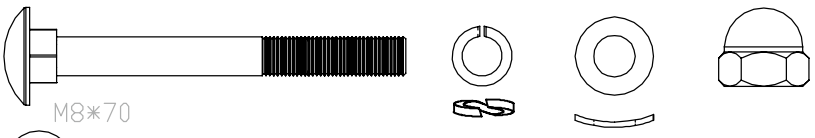
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1154.033 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

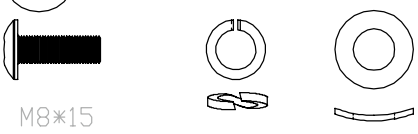
合格品



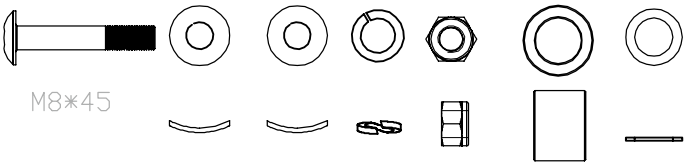
A x4



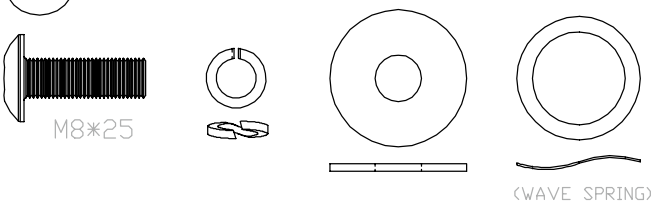
B-3 x4



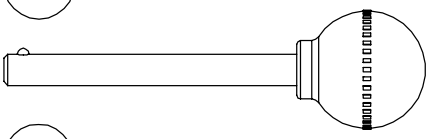
C-1 x2



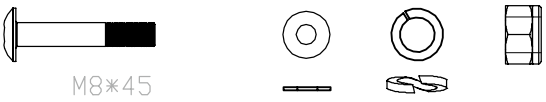
C-2 x2



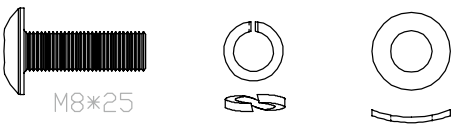
D-1 x2



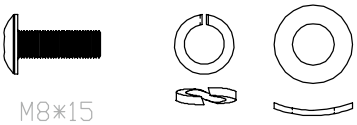
D-2 x4



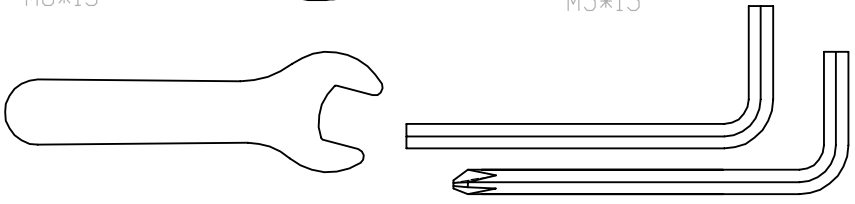
D-3 x2

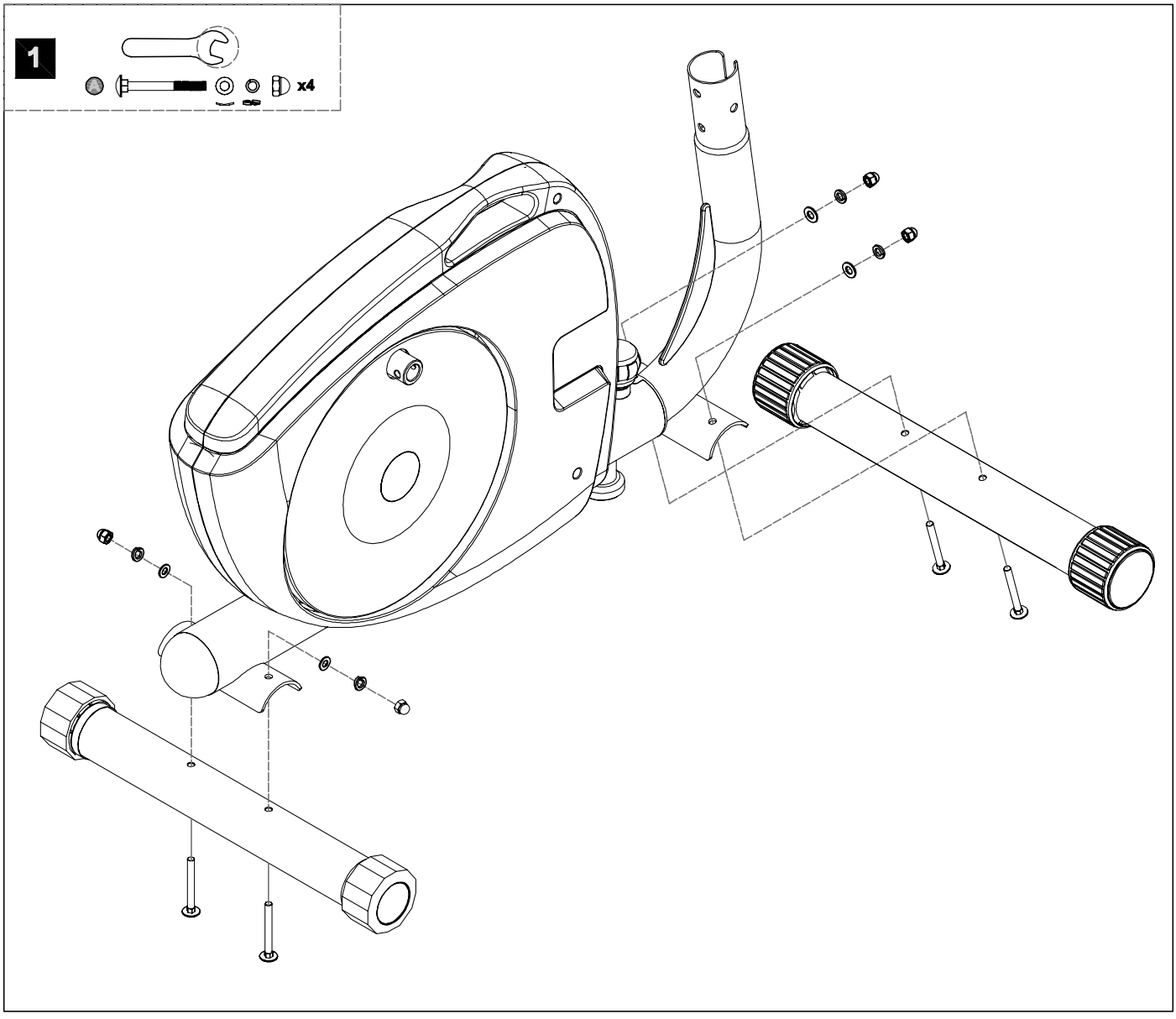


E-1 x4

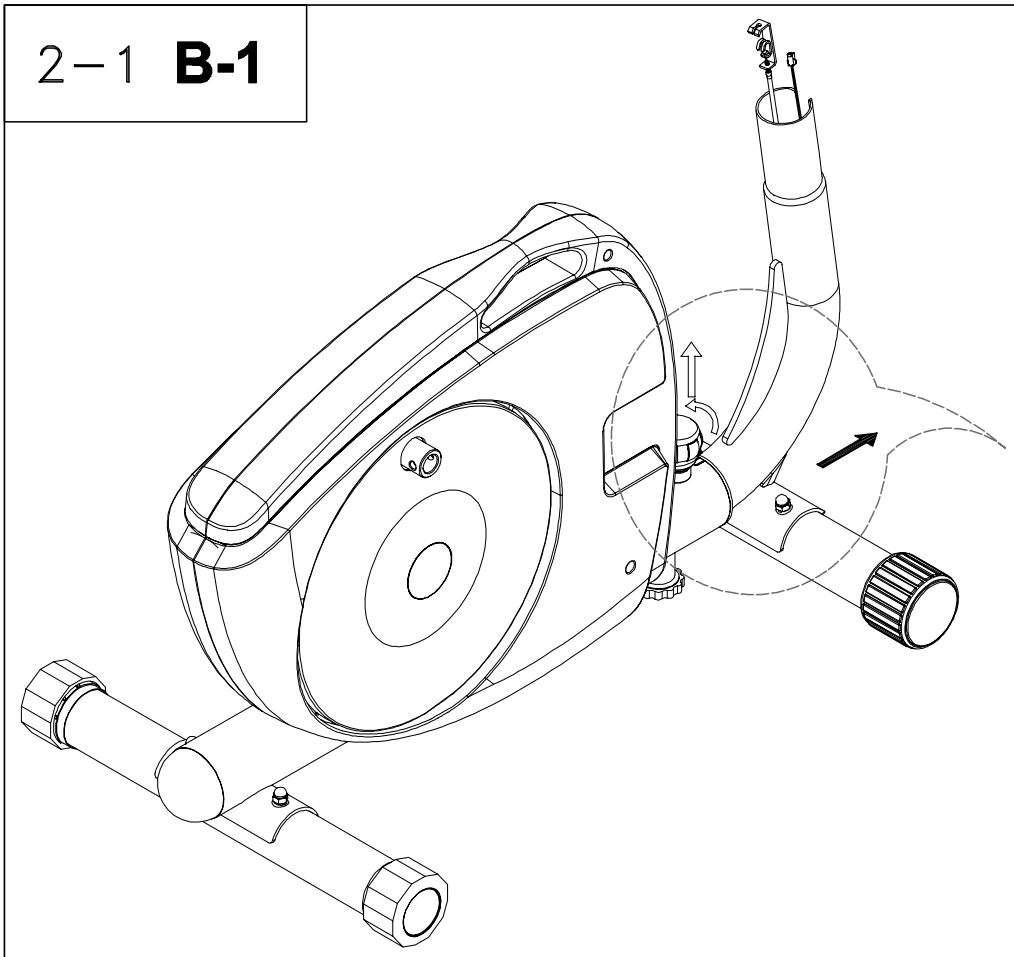


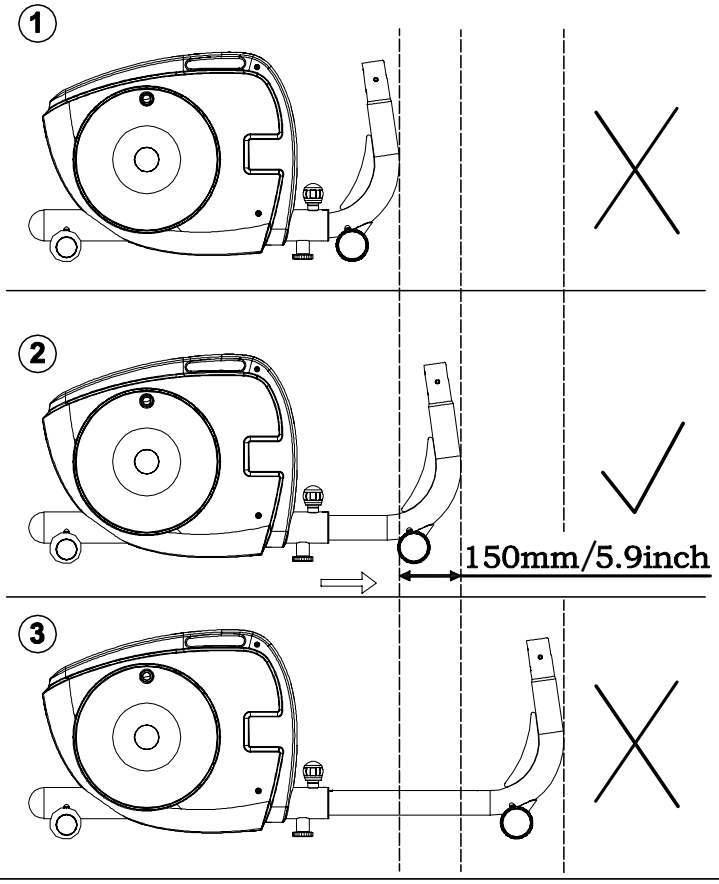
E-2 x2

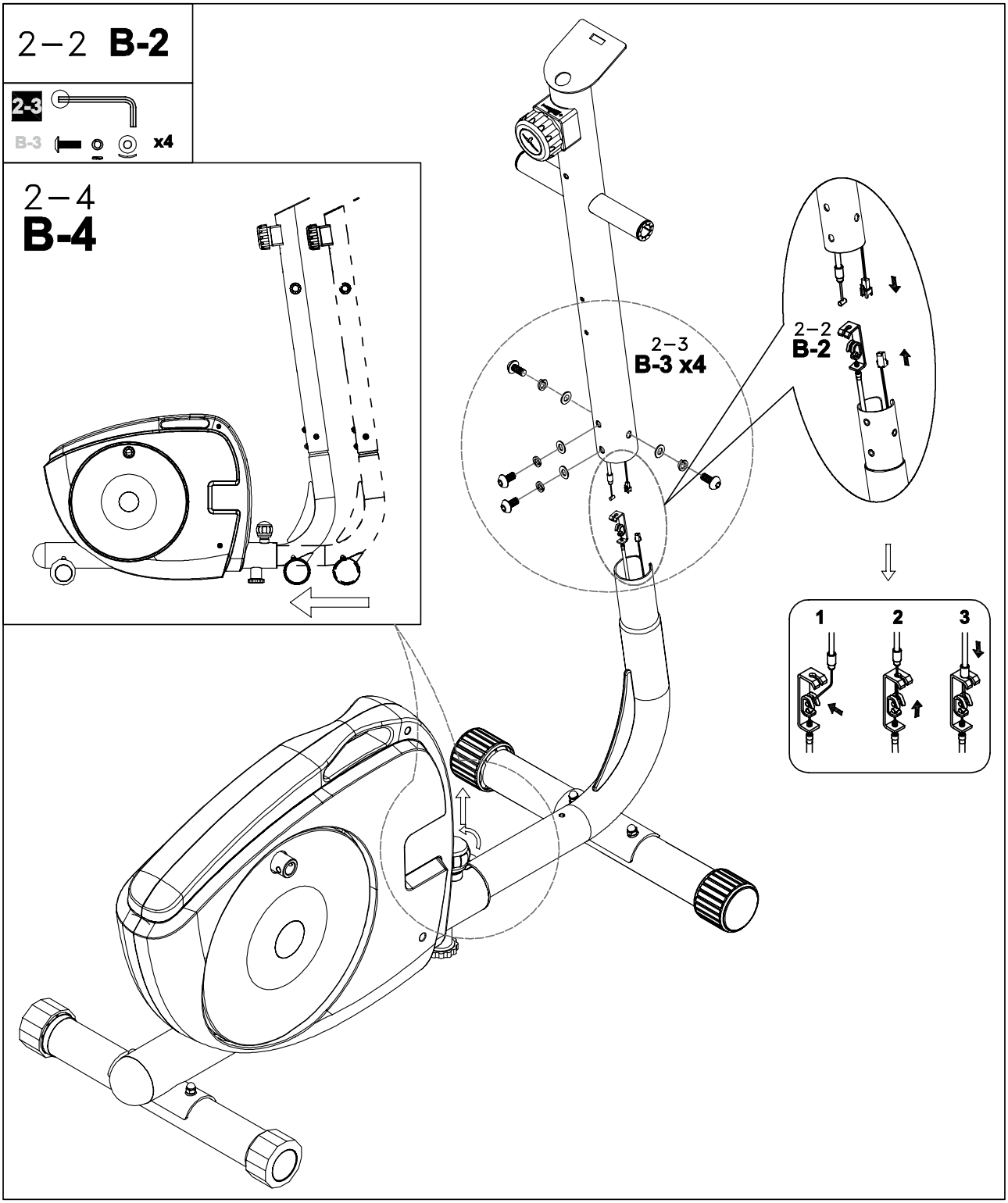


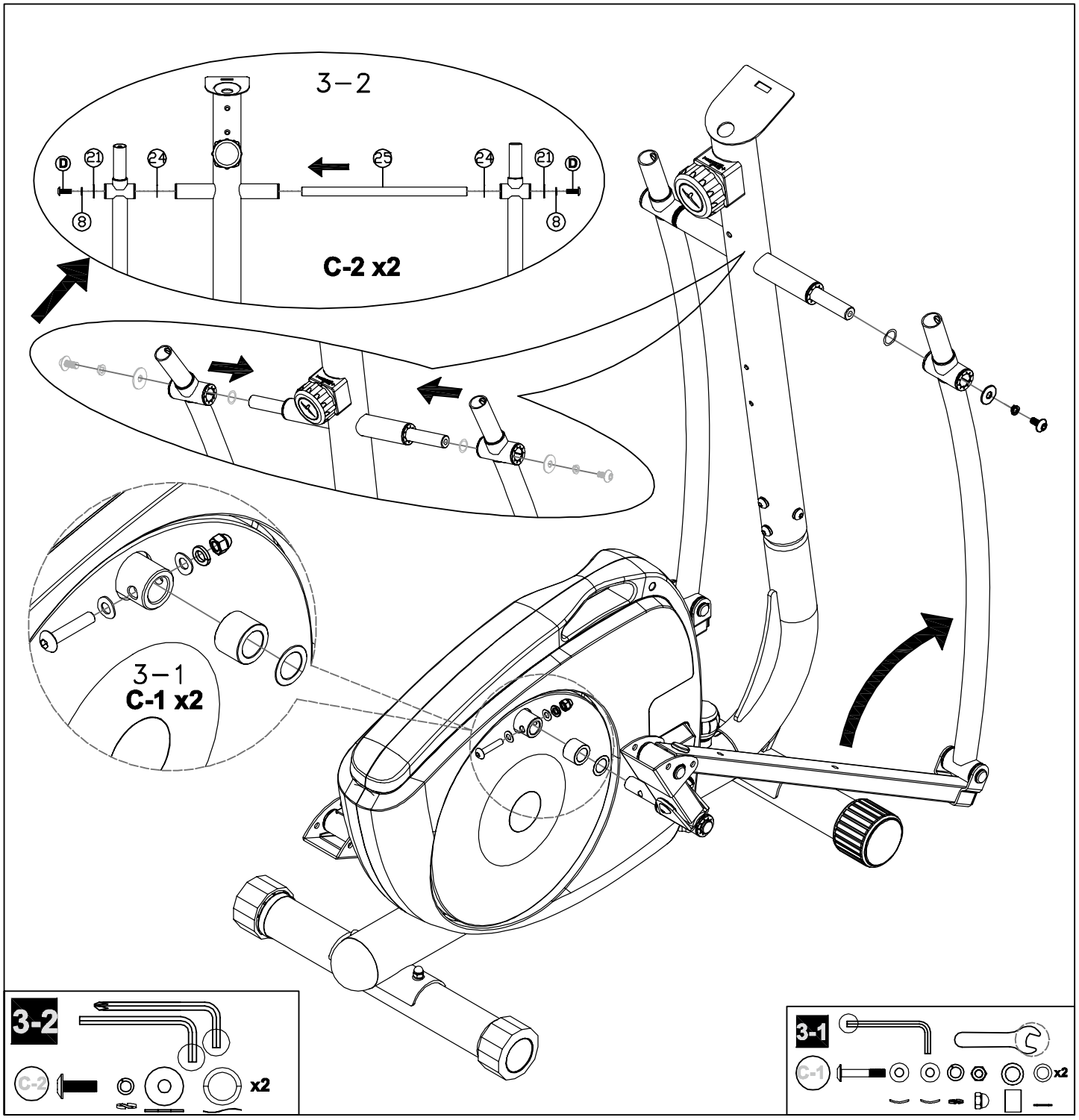

1
x4

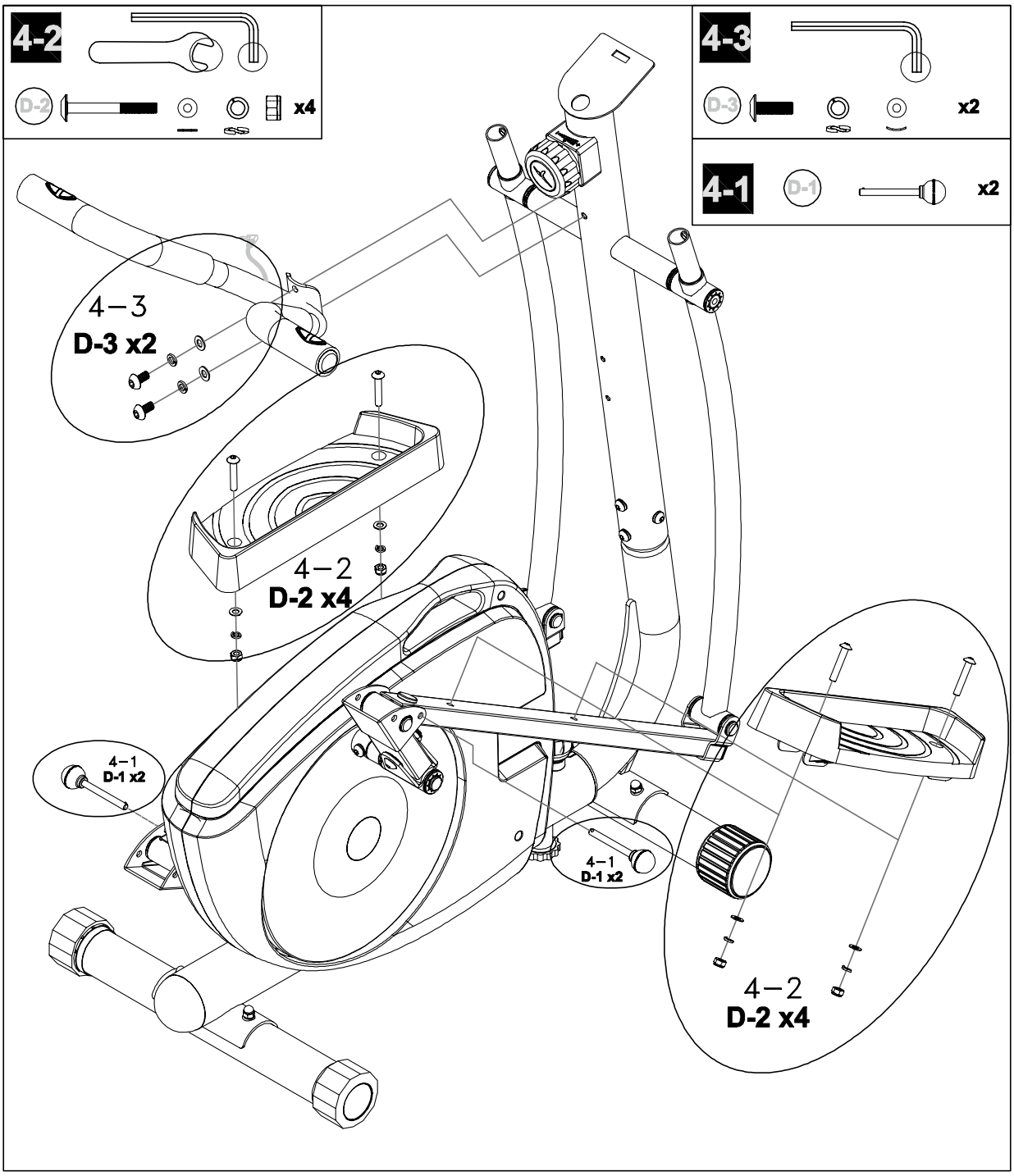
2 – 1 **B-1**

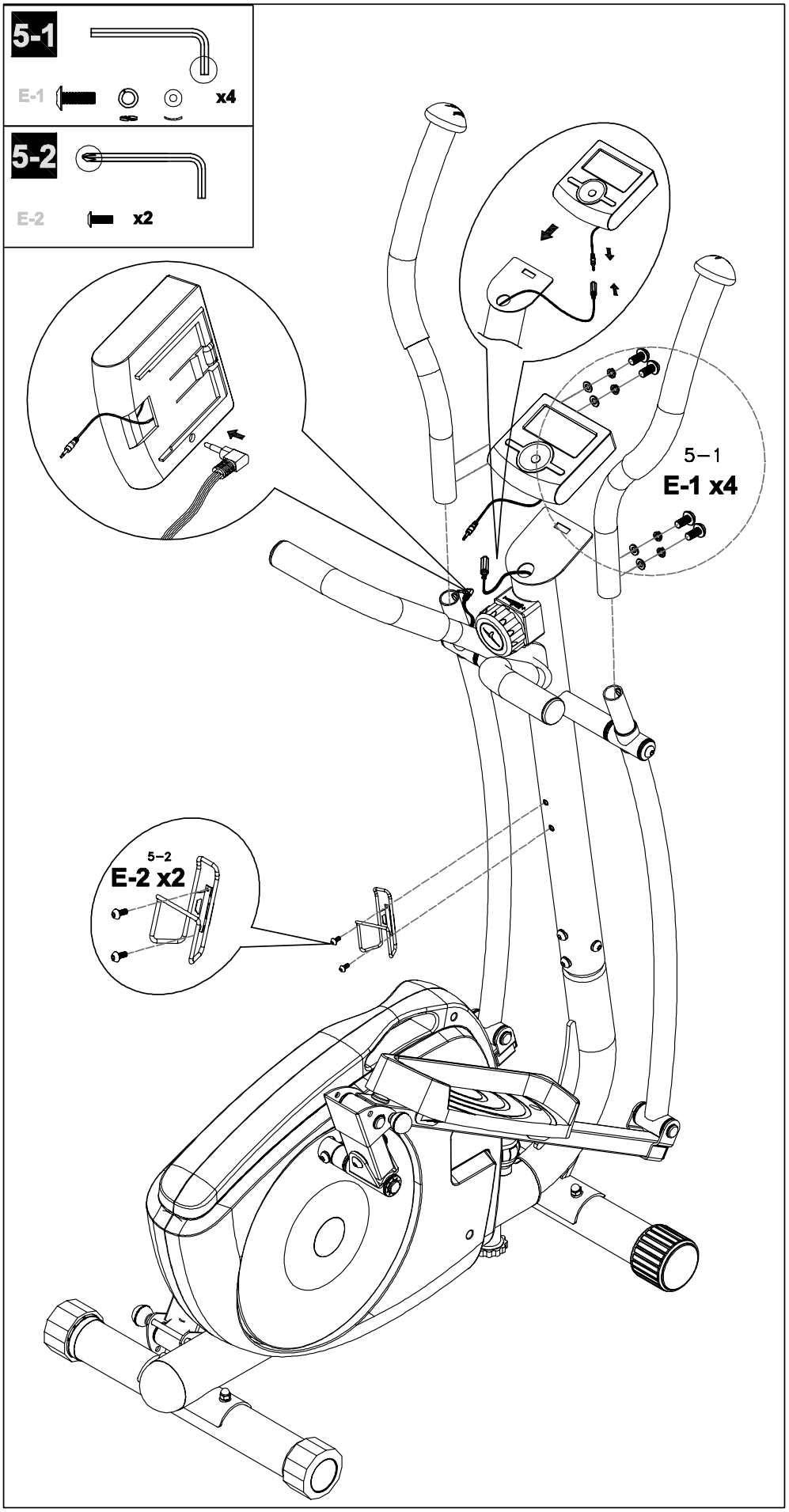


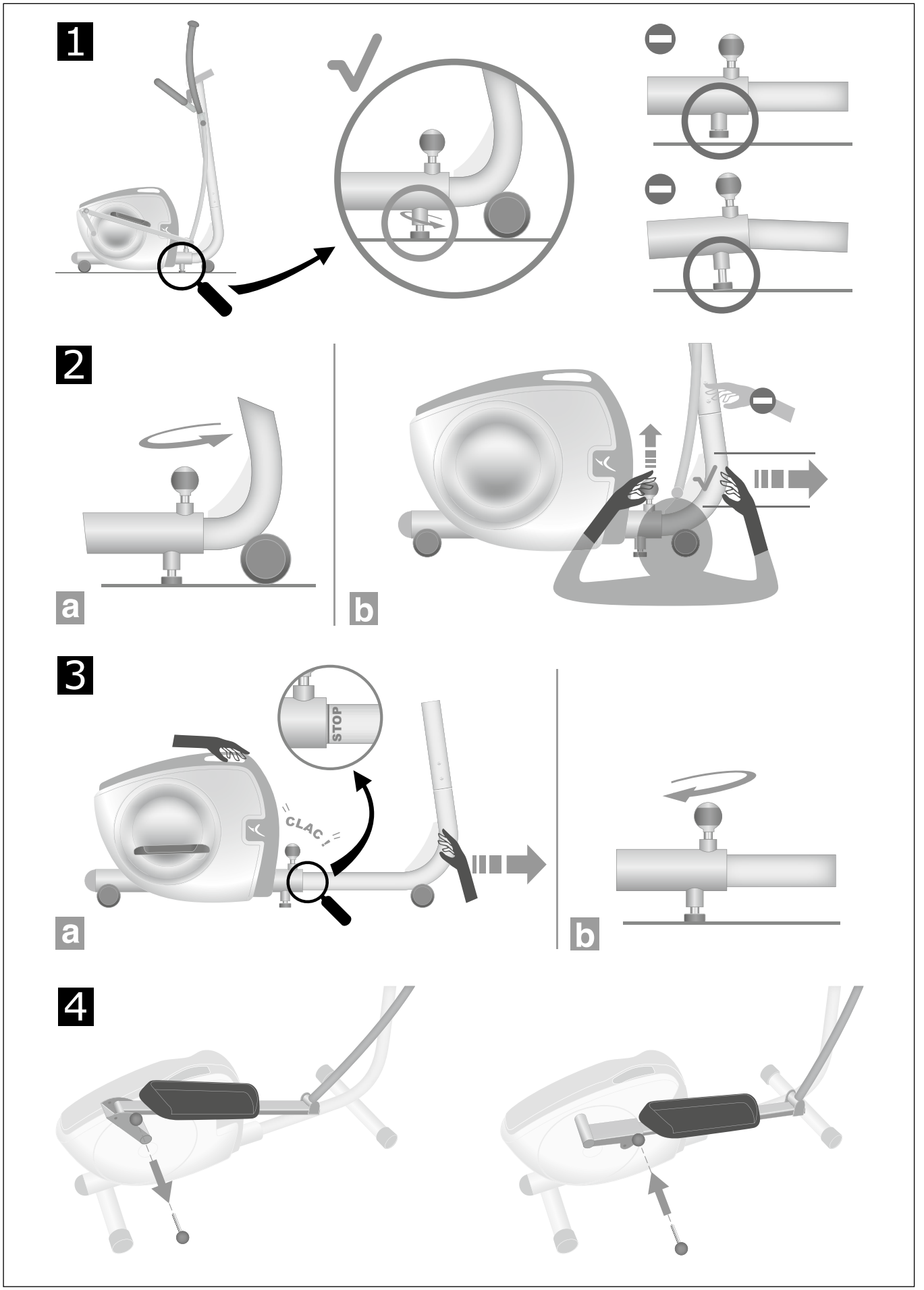



2–2 B-2
2-3
B-3
x4
2–4
B-4
2–3
B-3 x4
2–2
B-2
1
2
3


3–2
C-2 x2
3–1
C-1 x2
3-2
C-2
x2
3-1
C-1
x2


4-2
D-2
x4
4-3
D-3
x2
4-1
D-1
x2
4−3
D-3 x2
4−2
D-2 x4
4−1
D-1 x2
4−1
D-1 x2
4−2
D-2 x4


5-1
E-1
x4
5-2
E-2
x2
5–1
E-1 x4
5–2
E-2 x2


1
2
a
b
3
STOP
CLAC !
a
b
4

1 Capteurs de pulsations - Pulse sensors - Sensores de pulso
Pulssensoren - Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu - Pulzusszám-
érzékelők - Датчики пульса - Captatori de pulsații - Snímač
pulzu - Snímače tepu - Pulsgivare - Датчици на пулса
Nabız algılayıcılar - Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

2 Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá - Pohyblivá
řidítka - Rörligt styre - Подвижно кормило - Hareketli gidon
Рухоме кермо - مقود متحرك - 移动式手把

3 Goupille de verrouillage - Locking pin - Clavija de bloqueo
Verriegelungsstift - Coppiglia di bloccaggio - Borgpen
Cavilha de bloqueio - kołek blokujący - Rögzítő csap
стопорный палец - Cui de blocare - Závlačka blokovania
Zavírací kolík - Låssprint - щифт за заключване - Kilitleme pimi
Блокувальний загвіздок - دبوس الغلق - 锁止销

4 Console - Console - Consola - Konsole - Console - Console
Consola - Konsola - Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol - Приставка - الكونسول - 控制面板

5 Poignée d'aide au pliage - Fold handle
Asa de ayuda para plegar - Hilfsgriff zum Zusammenklappen
Impugnature per agevolare la chiusura - Hulphandvat voor het vouwen
Cabo de ajuda para a dobragem - Uchwyt służący składaniu
Összecsukást segítő fogantyú - Рукоятка для складывания
Mâner de ajutor la pliere - Páka na skladanie
Pomocná rukojeť na skládání - Hjälphandtag för hopfällning
Ръчка, улесняваща сгъването - Katlama kolu
Допоміжна рукоятка для складання - ذراع للمساعدة على الطي
辅助折叠把手

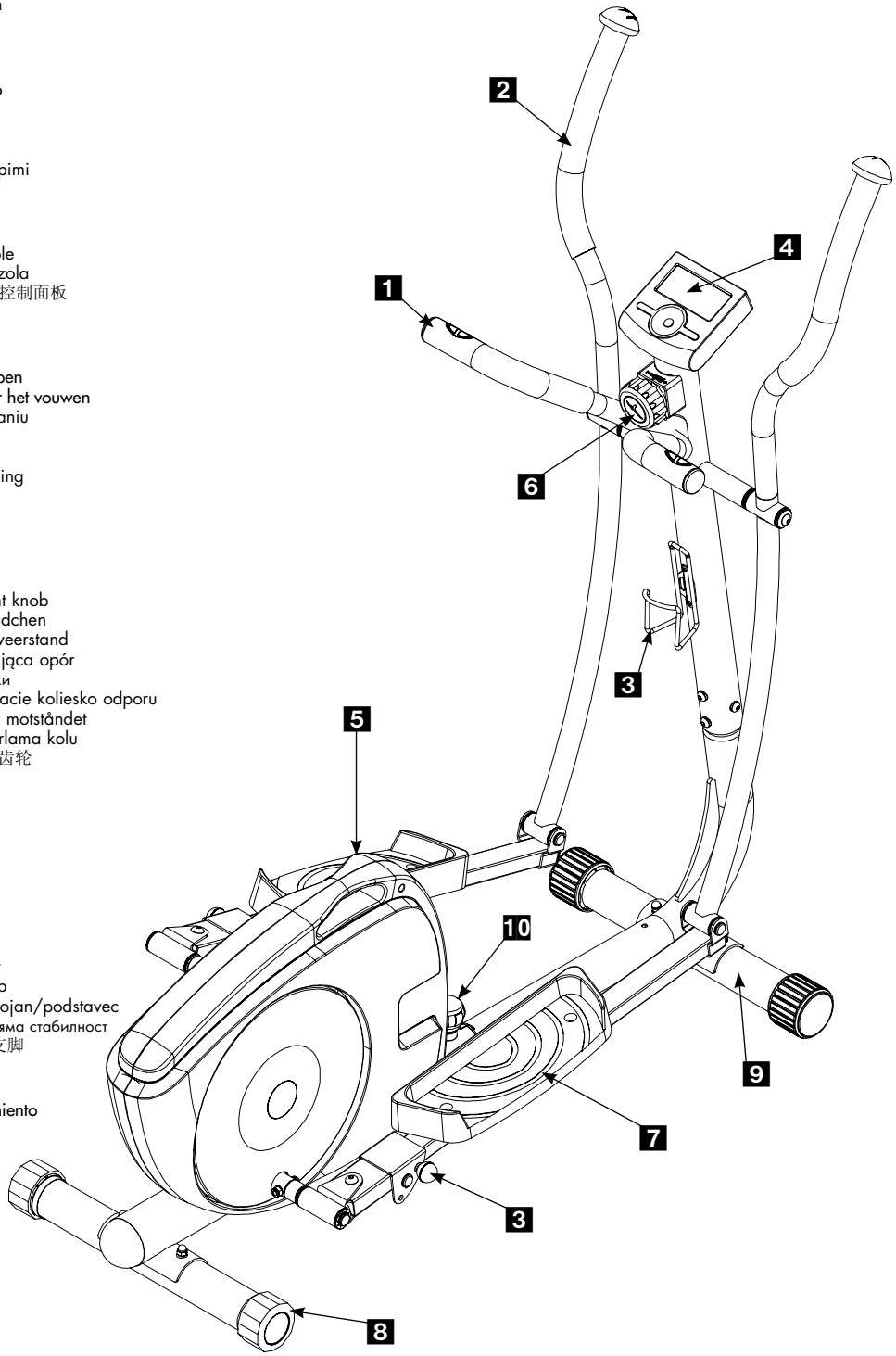
6 Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate - Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението - Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору - بركة ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

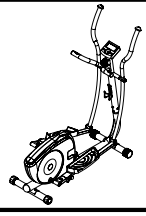
7 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal -Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال
踏板

8 Pied de stabilité - Support leg - Pie de estabilidad
Stabilitätsfuß - Piedino stabilizzatore - Steun voor stabiliteit
Pé de estabilidade - Nóżka stabilizacyjna - Stabilizáló láb
стабилизирующая ножка - Picior de stabilitate - Stabilný stojan/podstavec
Noha pro stabilitu - Stödfot - подпора, осигуряваща по-голяма стабилност
Denge ayağı - стабілізаційний стояк - استقرار القدمين - 稳定支脚

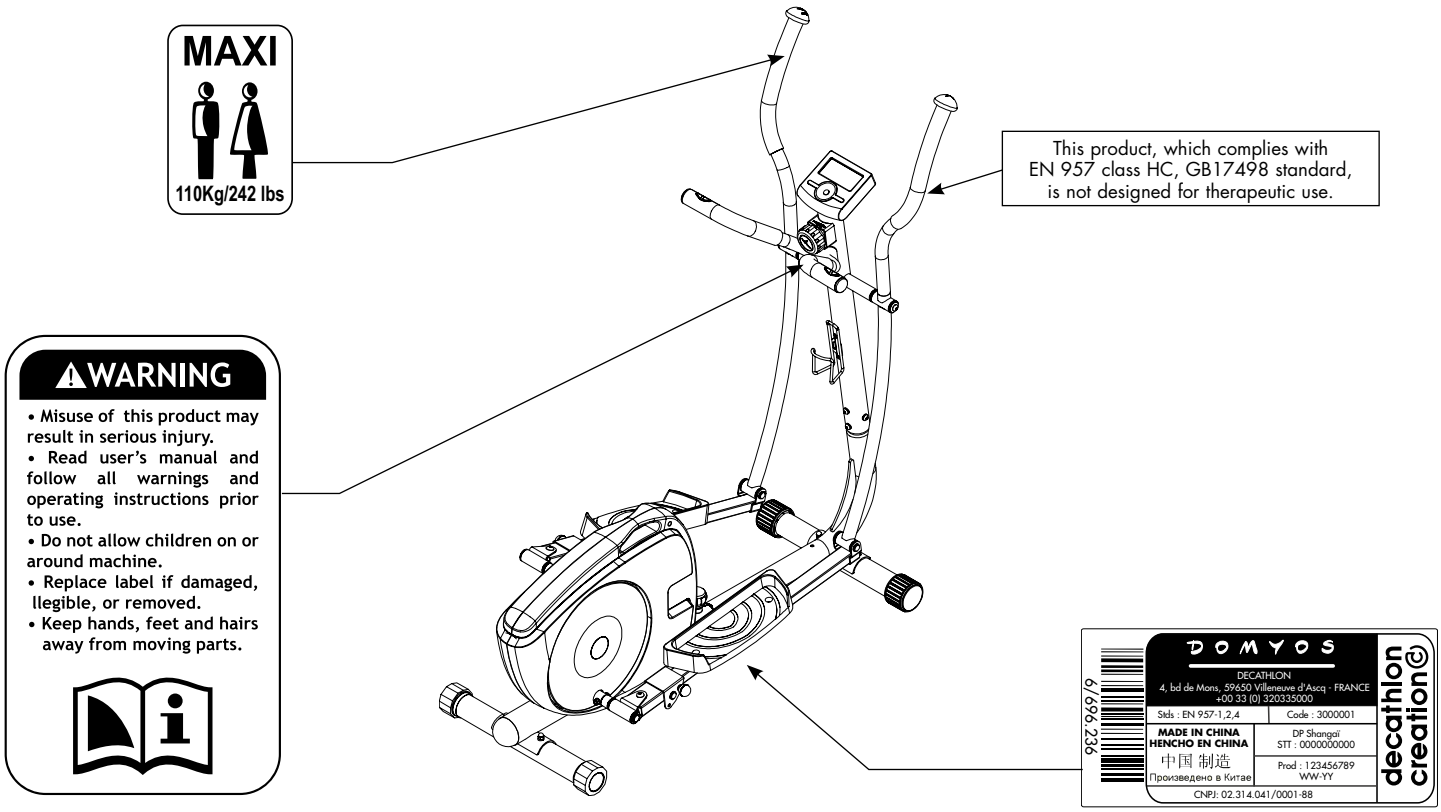
9 Roulettes de déplacement - Castors - Ruedas de desplazamiento
Transportrollen - Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные ролики
Rotițe de deplasare - Kolieska na premiestňovanie
Přemísťovací kolečka - Transporthjul
Колелца за преместване - Hareket makaraları
Регулювальні коліщатка - بكرات النقل - 移动用小滑轮

10 Bouton de réglage de position :Plié/Déplié
Position adjustment button: Folded/Unfolded
Botón de ajuste de posición: Plegado/desplegado
Einstellknopf der Position: Zusammengeklappt/Auseinandergeklappt
Bottone di regolazione della posizione: Chiuso / Aperto
Knop voor instellen positie: Opgevouwen/Uitgevouwen
Botão de ajustamento da posição: Dobrado/Desdobrado
Przycisk regulacji położenia: Pozycja Złożona/Rozłożona
Beállító gomb: Összecsukott / kinyitott állapot
Кнопка регулировки положения : Сложено/Разложено
Buton de reglare a poziției: Pliat/Depliat
Tlačidlo nastavenia polohy: Zložený/Rozložený
Knoflík pro nastavení polohy : Složené/Rozložené
Knapp för justering av läge: Hopfälld/Uppfälld
Бутон за регулиране на позицията: Сгънат/Разгънат
Konum ayar butonu: Katlanmış/Açılmış
Рукоятка регулювання положення: Складений / Розкладений
موضع مقبض الضبط: مطوية/غير مطوية
位置调节按钮： 折叠状态/展开状态





VE 490	43,5 kg 95,9 lbs
147 x 55 x 137 cm 59,9 x 21,7 x 53,9 inch	


MAXI
110Kg/242 lbs
This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, llegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mans, 59650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
+00 33 (0) 320335000
Stds : EN 957-1,2,4
Code : 3000001
MADE IN CHINA
HENCHO EN CHINA
中国 制造
Произведено в Китае
DP Shangai
STT : 0000000000
Prod : 123456789
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation
6769692236

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a géppre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产 品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a Forma.
Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O VE 490 é um aparelho para manutenção da forma física com um formato de nova geração.
Este produto está equipado com transmissão magnética para grande conforto de pedalagem, sem grande trepidação.
O VE 490 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais do degrau: é completo!
O movimento elíptico à frente ou atrás dos pés, associado ao movimento dos braços, permite o desenvolvimento dos músculos dos braços, dos dorsais, dos peitorais, dos nadegueiros, dos quadrícipes e dos gémeos.
O VE490 é um produto dobrável para poupar espaço no seu quarto.
Este produto é DIS compatível.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de lesão grave, leia abaixo as importantes precauções de emprego antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.

2. Este aparelho está conforme as normas europeias e chinesas, relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.

5. A DOMYOS não pode ser responsável por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido somente para o território dos Estados Unidos da América).

6. O produto destina-se exclusivamente à utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

7. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para efectuar os movimentos de deslocação à volta da bicicleta elíptica com segurança total. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.

8. É da responsabilidade do utilizador assegurar--se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.

10. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)

11. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.

14. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra--indicações e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação salientes.

18. Não efectue trabalhos de bricolage no seu VE 490.

19. Durante os seus exercícios não curve as costas mas mantenha-as direitas.

20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Este não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. As pessoas portadoras de estimulador cardíaco, desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidas de que a utilização que façam do sensor de pulsações fica por sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é por isso recomendado a realização de um exercício de teste sob supervisão de um médico.

22. Não é aconselhado a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização deve consultar o seu médico.

23. Para subir, descer ou utilizar o produto, segure-se sempre ao guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de interior deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando pretender parar o seu exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Deve estar apenas uma pessoa em cima do produto durante o exercício.

28. Limpe com uma esponja húmida. Enxaguar bem e secar.

29. Verifique, antes de qualquer utilização do produto, se os pinos de bloqueio dos pedais (página 13) estão devidamente posicionados.

30. Não utilize o VE490 na posição dobrada.

31. Verifique, antes de qualquer utilização do produto, se o botão de regulação de posição (página 13) está devidamente apertado.

32. Verifique a regulação do pé de estabilidade antes da dobragem/desdobragem.

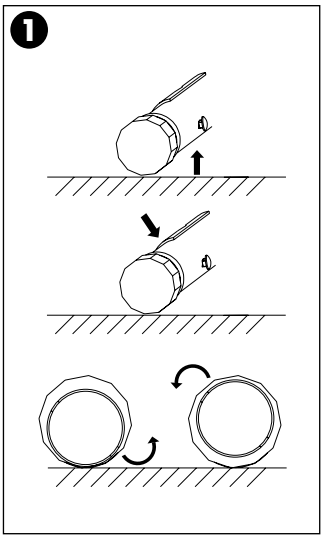
⚠ Aperte/desaperte até estabelecer um leve contacto com o chão.

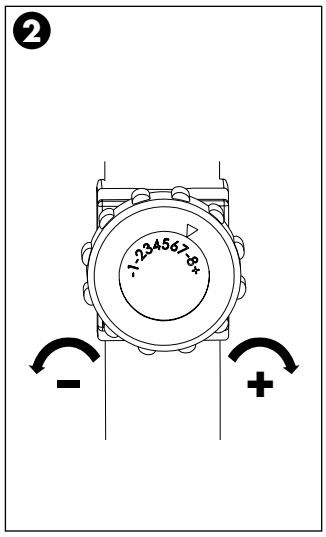
AVISO

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.





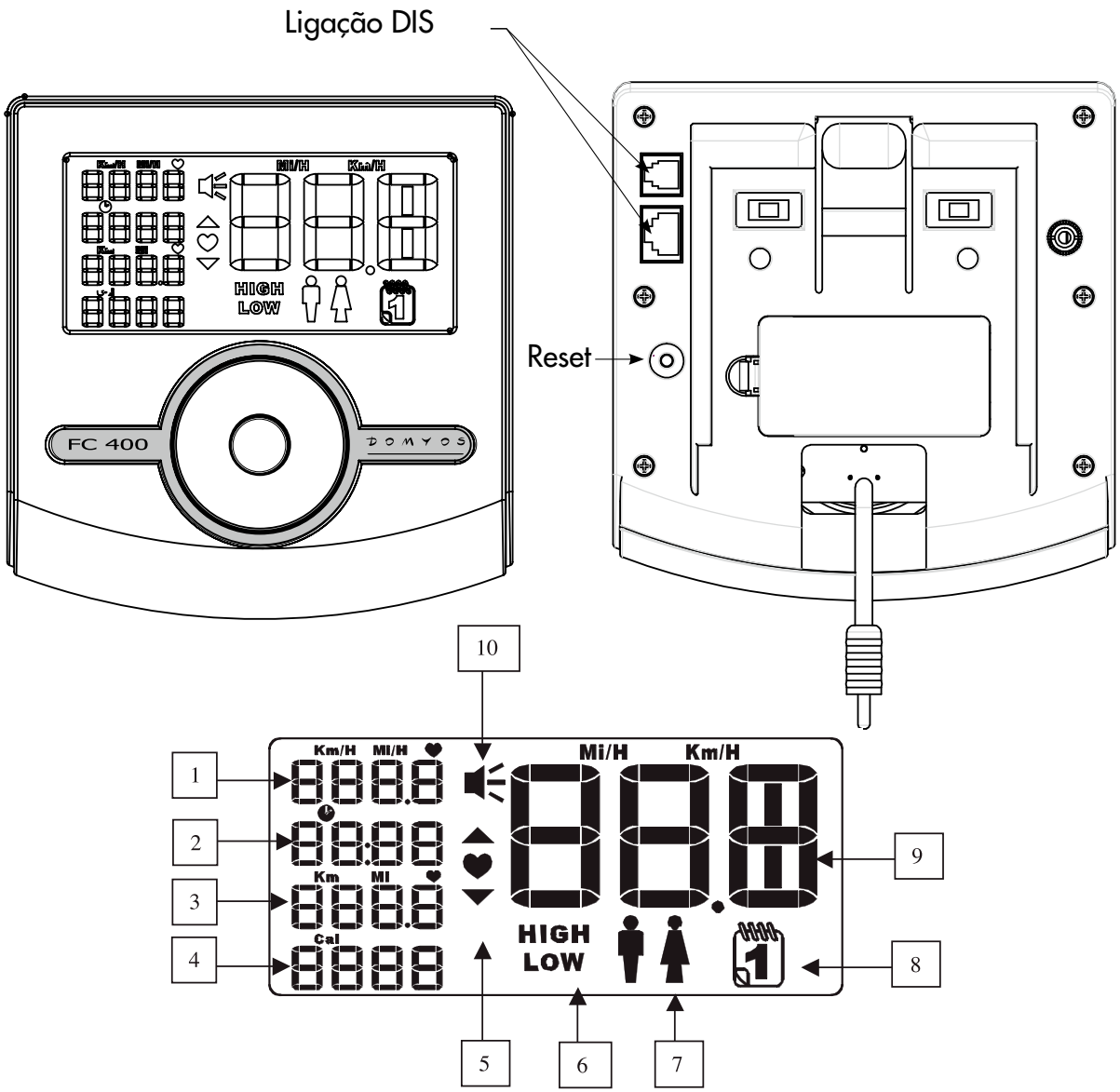
1 NIVELAMENTO DA BICICLETA

No caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rodar um dos botões rotativos da extremidade em plástico do pé de suporte traseiro ou os dois até à eliminação da instabilidade.

2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

Segundo a definição EN (Norma Europeia), este produto é um "produto de velocidade independente". Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados). Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrescer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

CONSOLA FC400



VISUALIZAÇÃO

1. Visualização da VELOCIDADE de pedalagem ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador*.
2. Visualização da duração do exercício.
3. Visualização da DISTÂNCIA percorrida ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador*.
4. Visualização das CALORIAS gastas.
5. Indicador visual de aviso de saída da zona alvo cardíaca.
6. Indicador para a parametragem das zonas alvo cardíacas :
   HIGH / altas (100% do valor máx.)
   LOW / baixas. (70% do valor máx.)
7. Indicador de selecção do SEXO do utilizador.
8. Indicador de selecção da IDADE do utilizador.
9. Visualização principal do RITMO CARDÍACO, da DISTÂNCIA percorrida ou da VELOCIDADE de pedalagem em função da escolha do utilizador.
10. Indicador sobre a presença ou não do aviso sonoro de saída da zona alvo cardíaca.

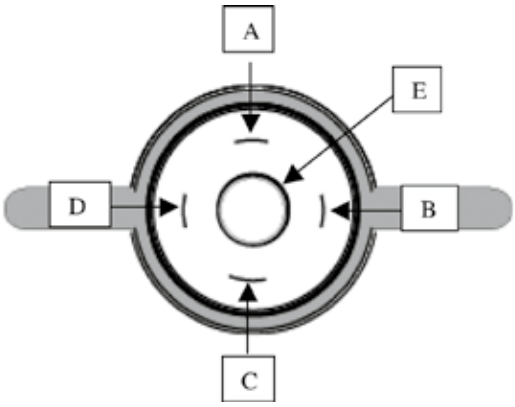
* Durante o exercício, o utilizador pode modificar a visualização premindo o botão central

REPOSIÇÃO DO PRODUTO PARA ZERO:
- o produto entra no modo de standby ao fim de cerca de dez minutos de inactividade.
- Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados).
- Prima o botão RESET.
- O contador é activado a partir da primeira volta do pedal ou no caso de se premir um dos botões

FUNÇÕES DOS BOTÕES

O sistema de navegação da sua consola FC 400 é constituído por:

- um botão central de regulação E
- 2 botões de navegação nos ecrãs, B e D
- 2 botões de modificação dos valores, A e C



FUNÇÕES

Velocidade:
esta função permite indicar uma velocidade estimada, sendo que esta pode ser em km/h (quilómetros por hora) ou em Mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto (consultar esquema).

Distância:
esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício. Esta pode ser em km (quilómetros) ou em M (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.

Tempo:
Esta função indica a duração decorrida desde o início do exercício. Esta indicação faz-se em «Minutos : Segundos» durante a primeira hora e depois passa para «Horas : Minutos». Depois das 10H, o contador é reposto automaticamente para 0.

Calorias:
Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

Frequência cardíaca*:
coloque as palmas das mãos nos sensores de pulsações, após alguns segundos, o indicador do seu ritmo cardíaco pisca e a sua frequência cardíaca são apresentados em número de batimentos por minutos.

*** ATENÇÃO: trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.**

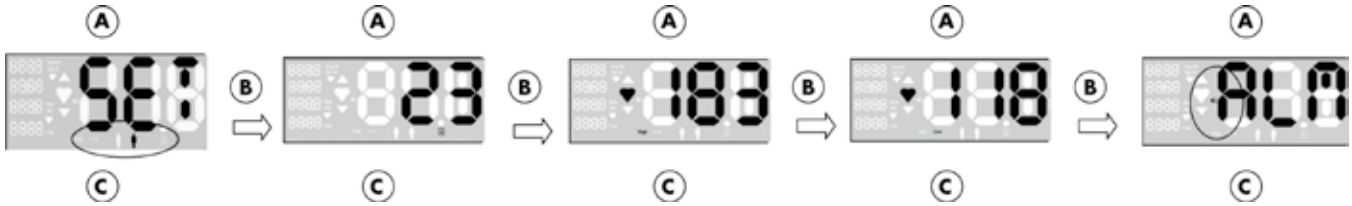
• ATENÇÃO: Durante um período de várias dezenas de segundos ou aquando de um salto de frequência, torna-se possível que o valor visualizado não seja consistente com o seu ritmo cardíaco real.
Tal deve-se à inicialização do algoritmo.

ATENÇÃO: Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.
Ao tirar as pulsações, mantenha as mãos devidamente fixas relativamente aos sensores.
Ao tirar as pulsações, não aperte os sensores de pulsações com força.
Tirar as pulsações com as mãos (através dos sensores colocados no guiador) não é tão preciso quanto o método de tirar as pulsações a nível do peito (com a ajuda de um cinto cardio, por exemplo).

ESQUEMA DE FUNCIONAMENTO

Para entrar no modo de parametrização, prima longamente a tecla E.

Neste modo de parametragem poderá introduzir o SEXO, IDADE, permitindo assim ao aparelho propor-lhe uma zona cardíaca alvo correspondendo por defeito, no máximo a 100% do ritmo cardíaco aconselhado e no mínimo a 70% deste valor máximo.



Os botões A e C permitem-lhe aumentar ou diminuir os valores.

Uma pressão longa permite apresentar mais rapidamente os valores.

O botão B permite-lhe validar a sua selecção e passar para a parametrização seguinte.

No caso de erro, utilize a tecla D para voltar aos ecrãs anteriores.

Uma vez a parametrização terminada, prima a tecla E para sair do modo de parametrização.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira duas pilhas de AA ou UM-3 no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.

2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.

3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.

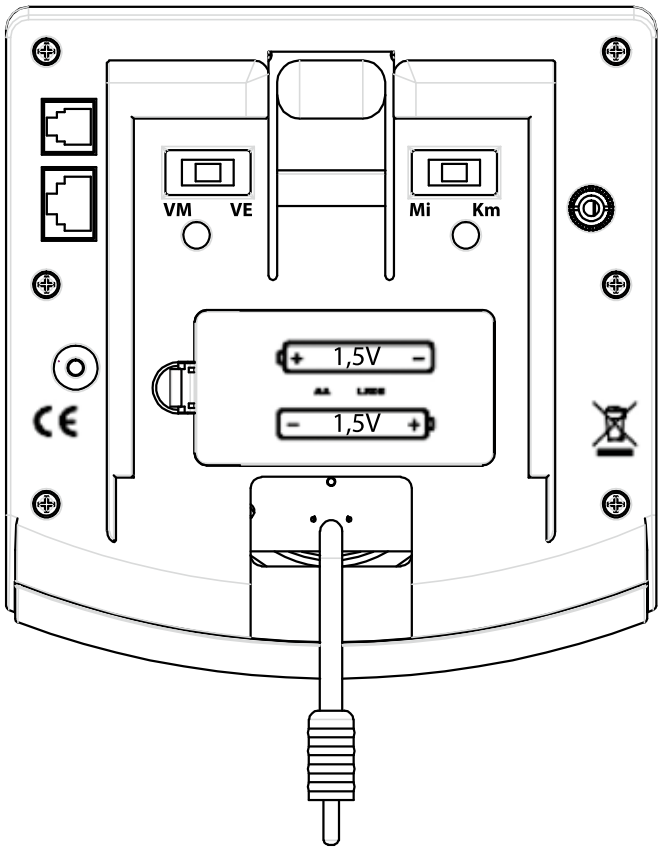
4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar..

5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.

RECICLAGEM :
O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Se constatar que o contador não apresenta as unidades de medida correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma visualização em milhas, na posição Km para uma visualização em quilómetros, retire e volte a colocar as pilhas para que se faça a mudança.



- Se constatar a ocorrência de distâncias ou velocidades anómalas, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta.

Nas bicicletas magnéticas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros; nas bicicletas elípticas, 2 movimentos correspondem a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a pé.)

- Se o indicador de ritmo cardíaco não piscar ou piscar de forma irregular, verifique se as suas mãos estão devidamente posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

TREINO CARDÍACO

EXERCÍCIO DE TREINO CARDÍACO

O exercício de treino cardíaco é do tipo aeróbico (aumento da presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.

Mais precisamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O exercício de treino cardíaco transporta o oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham.

FASES DA ACTIVIDADE FÍSICA

Ⓐ Fase de aquecimento: esforço progressivo

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se quando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado, as articulações são trabalhadas.
2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para a melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 minutos para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 minutos para uma actividade de desporto de competição. Note-se que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos, de manhã.

Ⓑ Treino

O exercício é a fase principal da sua actividade física. Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

Ⓒ Regresso à calma

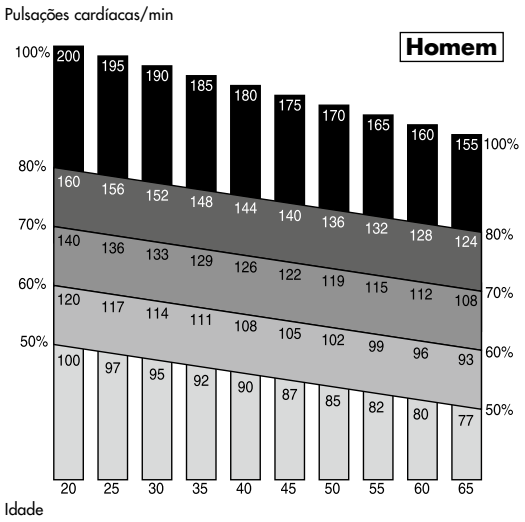
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno à "normalidade" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores)..

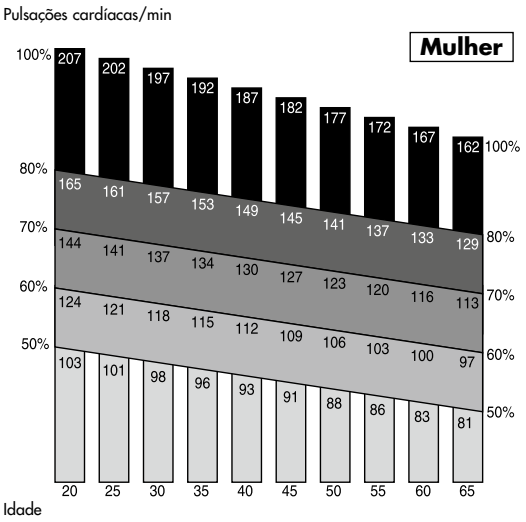
Ⓓ Alongamento

O alongamento deve vir a seguir à fase de regresso à calma enquanto as articulações estão quentes para reduzir o risco de lesões. Alongar-se após o esforço:

minimiza A RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação de ÁCIDOS LÁCTEOS e "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

- Treino de 80 a 90% da frequência cardíaca e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas de competição e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.





Se a sua idade for diferente das propostas no quadro pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100% :

Para os homens : 220 menos a sua idade

Para as mulheres : 227 menos a sua idade

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.
O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.
Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:
- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France